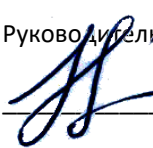
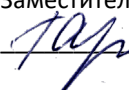
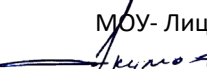
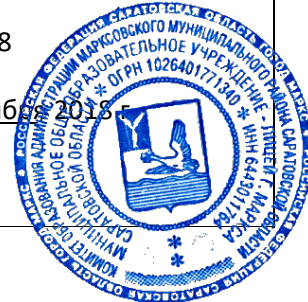


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ ГОРОДА МАРКСА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО  Базарова Н. Д./ Протокол № 1 от «29 » августа 2018 г.	Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.	Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА

«Физическая культура 8 класс»

Составитель РП:

Черапкина С. Б.

учитель 1 категории

учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для 8 класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Примерная программа основного общего образования Физическая культура 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
- Программа Физическая культура. Основная школа 5-9 классы. М. Просвещение 2012 год под общей редакцией А.П. Матвеева

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества(координационных способностей и кондиционных: быстроты, гибкости, скоростно – силовых, выносливости) и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта(легкой атлетики; гимнастики с элементами акробатики; лыжной подготовки; спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон))
- осваивать знания о роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

- Воспитывать положительные качества личности(самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, коммуникативной компетентности, умение работать в команде.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной и авторской программой:

Содержание программного материала в рабочей программе соответствует авторской и включает уроки бадминтона. Часы резервного времени (6 часов) выделены из раздела спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Рабочая программа включает уроки для проведения мониторинга физического развития обучающихся ГТО.

Уровень программы: базовый стандарт.

Особенности организации учебной деятельности :

Образовательные технологии	Формы организации учебной деятельности	Методы и приёмы обучения
<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье сберегающие • Игровые технологии • Технология дифференцированного обучения • личностно-развивающие образовательные технологии 	<ul style="list-style-type: none"> • групповая • индивидуальная • фронтальная 	<ul style="list-style-type: none"> • словесный • наглядный • практический

Используемый УМК:

Состав УМК для реализации рабочей программы:			
Автор	Название	Издательство	Год
М.Я.Виленский И.М.Туревский Т.Ю.Торочкова	Физическая культура 8-9 классы	Москва «Просвещение»	2014г.
А.П. Матвеева	Физическая культура. Основная школа 5-9 классы.	« Просвещение»	2012г

Вид контроля: стартовый, текущий, рубежный, итоговый

Уровень контроля	Форма контроля	
	зачет	Диагностика комплекса ГТО
Урочный	10	1
Административный		2
Всего	10	3

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 8 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

III. Место учебного предмета в учебном плане:

Образовательная область	Название предмета	За счёт каких часов реализуется	Сроки реализации программы	Количество часов в год	Количество часов в неделю
Физическая культура И ОБЖ	Физическая культура	Обязательная часть	2015-2016уч. год	105час.	3часа

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета, : (личностные, метапредметные и предметные)

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- овладение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- формирование знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

V. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	Характеристика универсальных учебных действий обучающихся	Межпредметные связи
Знания о физической культуре	3 час			
История физической культуры	1 -	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	<p>П-Раскрывать цели и задачи дореволюционного олимпийского движения</p> <p>К- Умение характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в развитии Олимпийского движения в дореволюционной России</p>	история
Физическая культура человека	2	<p>Опорно двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p>	<p>Р-Составлять комплексы упражнений</p> <p>Л-Формировать потребность в ЗОЖ</p> <p>П-раскрывать понятие спортивной подготовки</p> <p>К-характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p>П-раскрывать понятие здорового образа жизни Р- использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>К- определять взаимосвязь вредных привычек со здоровьем человека</p>	ОБЖ, биология, математика

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3час			
Организация и проведение занятий физической культурой	1	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.	К-Уметь сотрудничать при подготовки места занятий Л-Проявлять дисциплинированность	ОБЖ
Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	Р-Объективно оценивать свои умения К-Умение оказывать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику Л-составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой	ОБЖ, математика, биология
Физическое совершенствование	99час			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития Самоконтроль. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	П-Анализировать показатели самочувствия Л- Стремление к самостоятельному физическому совершенству	ОБЖ, математика, биология, история

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч).</i></p>	<p>94час</p> <p>16ч</p>	<p>Организующие команды и приемы: команда «Прямо», повороты в движении направо, налево</p> <p>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойки на лопатках в полушпагат, длинный кувырок вперед, два кувырка вперед в группировке, стойка на руках.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (<i>мальчики</i>)-, прыжок боком с поворотом на 90 через гимнастического коня в ширину, высота 110см. (<i>девочки</i>).</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне</p>	<p>П-Умение выполнять организующие команды</p> <p>Л-Проявлять координацию при выполнении упражнений</p> <p>Р-Бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности</p> <p>К-Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений</p> <p>К- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p>	
--	-------------------------	---	---	--

		<p><i>(мальчики):</i> Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь <i>(мальчики)</i>'; из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь ;вис лежа на нижней жерди;сед боком на нижней жерди, соскок<i>(девочки)</i>. Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема <i>(мальчики)</i></p>		
<i>Легкая атлетика.</i>	20ч	<p><i>Легкая атлетика.</i> Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину. Метание на дальность</p>	<p>Р-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания П-Умение контролировать и анализировать технику выполняемых упражнений Л-Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания К-Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения</p>	
<i>Лыжные гонки.</i>	14ч	<p><i>Лыжные гонки.</i> Одновременный двухшажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажногоодновременным одношажным ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	

<p>Спортивные игры</p>	<p>34ч</p>	<p>Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Бадминтон- Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.</p>	<p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л-Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, проявлять выносливость при прохождении дистанций, проявлять координацию при выполнении поворотов. спусков</p> <p>П-Осваивать технику владения мячом П-Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр К- Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности К-Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх Р-Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Л-Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества</p>	
------------------------	------------	--	--	--

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.</p>	<p>10ч</p>	<p>Эстафетный бег..Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту.. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>Л-Проявлять дисциплинированность , управлять своими эмоциями, стремление к физическому совершенствованию, проявлять внимание, быстроту, ловкость во время игровых и соревновательных действий</p> <p>П-Совершенствовать технику Владения игровых действий, организация деятельности с учетом требований ее безопасности</p> <p>Р-Различать допустимые и недопустимые формы поведения, распределять нагрузку при выполнении длительных заданий</p> <p>К-Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения</p>	
---	------------	--	--	--

V VI. Календарно – тематическое планирование 8 класс

№	Учебные разделы и темы	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
1.	Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Общеразвивающие упражнения.	Тех. Без. На уроках л/а	3.09	
2.	Меры по предупреждению травматизма. Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	Комплекс ОРУ	5.09	
3	Развитие скоростных способностей: быстроты простой реакции, скорости одиночного движения, частоты шагов.	Бег на короткие отрезки	8.09	
4	Развитие прыгучести. Специальные беговые упражнения	Перемещения	10.09	
5	Развитие скоростно-силовых способностей: бег на 30 м. и 60 м.	Прыжки в длину с места	12.09	
6	Подготовительные и подводящие прыжковые упражнения, прыжок в длину с места.	Челночный бег	15.09	
7	Развитие скоростной выносливости в беге на 60 м.	Бег на короткие отрезки	17.09	
8	Развитие общей выносливости: техника и тактика бега на длинные дистанции, 7-ми мин. бег.	Техника бега на разные дистанции	19.09	
9	Развитие выносливости. Бег 1000 м без уч. времени.	Бег до 10 мин	22.09	
10.	Тестирование скоростной выносливости в беге на 60 м.	Прыжки на скакалке	24.09	

11	Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование техники прыжковых упражнений.	Бег на короткие отрезки	26.09	
12	Развитие скоростной выносливости на средние дистанции.	Техника бега на длинные дистанции	29.09	
13	Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения.	Прыжки на скакалке	1.10	
14	Развитие силы. Подтягивание на высокой перекладине (ю), отжимания от пола (д).	Техника прыжков длину	3.10	
15.	Развитие общей выносливости в 12-ти мин.беге	Бег до 12 мин	6.10	
16.	Развитие координационных способностей: специальные прыжковые и беговые упражнения.	Челночный бег	8.10	
17.	Развитие силовых способностей: упражнения на развитие основных групп мышц. Тестирование скоростной выносливости на 1000 м.	Отжимание от пола	15.10	
18.	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	Бег до 10 мин	17.10	
19.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Баскетболом». Тестирование скоростных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Тех. Без. На уроках баскетбола	20.10	
20	Развитие координационных способностей: повторение технических действий в баскетболе.	Правила игры б/б	22.10	
21	Тактические действия в баскетболе.	Правила игры б/б	24.10	
22	Развитие координационных способностей: совершенствование технических действий в баскетболе.	Выпрыгивания из полного приседа	27.10	
23	Тестирование координационных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Техника выполнения бросков	29.10	

24	Совершенствование ведения мяча, обводка препятствий.	Перемещения	31.10	
25	Развитие общей выносливости: учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	Техника выполнения бросков	3.11	
26	Правила игры баскетбол, учебная игра баскетбол.	Бег на короткие отрезки	5.11	
27	Технико-тактические действия нападения в баскетболе.	Упражнения на пресс	7.11	
28	Технико-тактические действия защиты в баскетболе.	Строчные приёмы	10.11	
29	Организация соревнований по баскетболу. Правила судейства баскетбола.	Правила судейства бб	12.11	
30	Защита проекта по игре баскетбол	Комплекс ОРУ	14.11	
31	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Гимнастикой». Методика выполнения гимнастических упражнений на развитие силы основных групп мышц.	Упражнения на гибкость	17.11	
32	Упражнения на гимнастической скамейке, мате, со скакалкой, тренажере.	Упражнения на гибкость	26.11	
33	Составление комплекса упражнений с предметами.	Комплекс атлетической гимнастики	28.11	
34	Правила составления комплекса ритмической гимнастики и атлетической.	Упражнения акробатики	1.12	
35	Комплекс атлетической гимнастики.	Прыжки на скакалке	3.12	
36	Тестирование силовых способностей основных групп мышц.	Упражнения на перекладине	5.12	
37	Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.	Акробатические упражнения	8.12	
38	Тестирование наклона из положения сидя.	Отжимания от пола	10.12	

39	Повторение техники акробатических упражнений, упражнений на равновесие.	Прыжки на скакалке	12.12	
40	Комплекс акробатических упражнений.	Отжимания от пола	15.12	
41	Освоение техники новых элементов акробатики и совершенствование упражнений на равновесие.	Упражнения акробатики	17.12	
42	Комплекс акробатических упражнений.	Упражнения на равновесие	19.12	
43	Развитие силовых способностей и гибкости.	Техника массажа	22.12	
44	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости и координации.	Упражнения на гибкость	24.12	
45	Комплекс упражнений на равновесие.	Прыжки на скакалке	26.12	
46	Повторение техники гимнастических упражнений. Упражнения на пресс.	Комплекс ритмической гимнастики	29.12	
47	Комплекс упражнений для развития пресса. Развитие силы.	Комплекс на перекладине	31.12	
48	Первоначальное освоение техники приемов массажа.	Комплекс упражнений	9.01	
49	Совершенствование акробатических упражнений: освоение акробатической комбинации.	проект	12.01	
50	Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжки на скакалке.	Тех. Без. На уроках лыжной подготовки	14.01	
51	Контрольное выполнение акробатической комбинации. Освоение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Бег на лыжах	16.01	
52.	Контрольное выполнение опорного прыжка через козла.	Бег на лыжах	19.01	

53.	Контрольное выполнение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Бег на лыжах	21.01	
54	Защита проекта по видам гимнастики	Бег на лыжах	23.01	
55	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной и кроссовой подготовкой.	Бег на лыжах	26.01	
56	Повторение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении.	Катание на коньках	28.01	
57	Техника выполнения конькового хода.	Катание на коньках	30.01	
58	Совершенствование техники одновременных ходов. Бег на лыжах 1000м.	Бег на лыжах	2.02	
59	Бег на лыжах до 15 мин. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	4.02	
60	Кроссовая подготовка. Бег 600м, разминка ОРУ в движении, игра футбол.	Бег на лыжах	6.02	
61	Катание на коньках, техника безопасности. Торможение и повороты.	Бег на лыжах	9.02	
62	Бег на лыжах до 15 мин. Развитие выносливости.	Бег на лыжах	11.02	
63	Совершенствование лыжных ходов. Контрольное выполнение бега на 1500м	Бег на лыжах	13.02	
64	Техника выполнения поворотов и торможения.	Бег на лыжах	16.02	
.65	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Волейболом». Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности и при занятиях «Волейболом».	18.02	

66	Повторение техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Техника выполнения приёмов	25.02	
67	Тактические действия в волейболе. Учебная игра.	Правила игры волейбол	27.02	
68	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Бег на короткие отрезки	2.03	
69	Освоение тактических приемов в нападении и защите.	Прыжки на скакалке	4.03	
70	Техника игры в защите и нападении.	Упражнения на пресс	6.03	
71	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	Правила разбивки бивака	9.03	
72	Организация мест стоянок при занятиях туризмом. Учебная игра в волейбол.	Упражнения на гибкость	11.03	
73	Правила игры в волейбол, судейство. Учебная игра в волейбол.	перемещения	13.03	
74	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Групповые тактические действия.	Выпрыгивания из полного приседа	16.03	
75	Упражнения с мячами в парах. Подача по зонам.	Отжимания от пола	18.03	
76	Освоение техники прямого нападающего удара.	Бег на короткие отрезки	20.03	
77	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Правила разбивки бивака.	Упражнения на гибкость	23.03	
78	Повторение техники прямого нападающего удара.	Правила судейства	25.03	
79	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	Организация соревнований	27.03	

80	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	проект	30.03	
81	Совершенствование тактических приемов в нападении и защите.	Техн. Без. На уроках л/а	1.04	
82	Контроль над техникой выполнения прямого нападающего удара.	Бег до 6 мин	3.04	
83	Развитие тактического мышления средствами волейбола.	Бег до 6 мин	6.04	
84	Проверка инструкторских навыков судейства в волейболе.	Бег на 60м	8.04	
85.	Организация соревнований по спортивным играм.	Челночный бег	15.04	
86	Защита проекта по спортивной игре волейбол.	Бег до 10 мин	17.04	
87	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Техника бега на короткие дистанции.	Бег до 10 мин	20.04	
88	Развитие скоростных способностей: быстрота целостного двигательного действия.	Прыжки на скакалке	22.04	
89	Челночный бег, перемещения на короткие отрезки.	Техника прыжка в длину с места	24.04	
90	Контроль над уровнем техники бега на 60 м. Проверка скоростной выносливости в беге на 30 м.	Упражнения для прыгучести	27.04	
91	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Спец. Бег. упражнения	29.04	
92	Развитие общей выносливости средствами кроссовой подготовки.	Бег до 10 мин	1.05	
93	Проверка скоростной выносливости в беге на 60 м.	Бег до 12 мин	4.05	
94	Совершенствование техники прыжковых упражнений. Контроль над уровнем развития	Бег на разные отрезки	6.05	

	скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места.			
95	Развитие координационных способностей средствами специальных легкоатлетических упражнений.	Техника установки палатки	8.05	
96	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Установка палатки	11.05	
97	Устройство туристической палатки. Техника установки палатки.	Правила игры рус. лапты	13.05	
98	Контроль над уровнем развития скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Бег до 6 мин	15.05	
99	Установка туристической палатки.	Бег на короткие отрезки	18.05	
100	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м.	Бег до 10 мин	20.05	
101	Контроль над умением установить туристическую палатку.	Правила игры в/б, ф/б	22.05	
102	Проверка уровня развития скоростной выносливости в беге на 1000 м.	Бег до 10 мин	25.05	
103	Развитие скоростной выносливости.	Бег до 10 мин	27.05	
104	Спортивные игры: волейбол (дев.), мини-футбол (юноши). Резервный урок.	Правила игры в/б, ф/б	29.05	
105	Подведение итогов года. Чествование лучших спортсменов класса. Резервный урок.	Плавание		

VII. Материально-техническое обеспечение предмета Библиотечный фонд:

Нормативные источники:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Программа « Физическая культура 5-9классы А.П. Матвеев
- Письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499 «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся»

Учебно – методическая литература:

УМК издательства«Просвещение» М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова
учебник « Физическая культура» 8-9класс

Методические пособия, журналы:

- Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика М. Просвещение 2011г.
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов
- Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол М Просвещение2013
В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий

Учебно-практическое оборудование:

1. Щит баскетбольный игровой
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейки гимнастические
4. Стойки волейбольные
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Канат для лазания
7. Обручи гимнастические
8. Комплект матов гимнастических
9. Гимнастическая перекладина
10. Аптечка медицинская
11. Стол для настольного тенниса
12. Комплект для настольного тенниса
13. Мячи футбольные
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Оборудование полосы препятствий
18. Спортивные залы (кабинеты)
19. Раздевалки для мальчиков и девочек
20. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
21. Пришкольный стадион (площадка)
22. Легкоатлетическая дорожка
23. Сектор для прыжков в длину

24. Скакалки
25. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
26. Гимнастический городок
27. Полоса препятствий
28. Обручи

Интернет – источники:

- <http://spo.1september.ru/> - Электронная версия журнала «Спорт в школе», подборка методических материалов «Я иду на урок физкультуры»
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com – методическая поддержка учителя физической культуры, обобщение передового педагогического опыта.
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

Приложение

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 8 класс

класс	Контрольные упражнения Учащиеся	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58